USERS Life

CURSO VISUAL Y PRÁCTICO

10

Huerta Fácil en casa

Desde pequeños a grandes espacios

GRANOS Y SEMILLAS
Beneficios para nuestro cuerpo y nuestra huerta

HABA / SOJA / GIRASOL
QUINOA / AMARANTO
LINO / CHÍA

Precio en Argentina $49,90

Maíz dulce o choclo

Cuidados y requerimientos para un verano repleto de granos amarillos

¡DISFRUTA DE LA NATURALEZA Y MEJORA TU ALIMENTACIÓN!

USERS Life

CURSO VISUAL Y PRÁCTICO

Huerta Fácil en casa

Desde pequeños a grandes espacios

Dirección editorial
Miguel Lederkremer

Edición
Fernando Ojam

Autores
Darío Javier Schiavinato
Marcela Harris

Diseño y maquetado
Marina Mozzetti

Fotografía
Milena Iglesias

Producción
Gustavo De Matteo

Atención al lector, suscripciones y ventas
usershop@redusers.com

Publicidad
publicidad@redusers.com
+54(011)4110 8710

SUMARIO

1 / Granos y semillas

Guía de Cultivos

4 / Cultivo de tapa: Maíz dulce o choclo

9 / Haba

13 / Soja

16 / Girasol

20 / Quinoa

23 / Amaranto

24 / Lino y Chía

CON TÉCNICAS SIMPLES QUE DAN RESULTADO

LA SUSCRIPCIÓN INCLUYE

576 PÁG. EN 24 FASCÍCULOS

VERSIONES IMPRESA Y DIGITAL

DIPLOMA DE FINALIZACIÓN DE CURSO

ORDEN DE COMPRA POR $250

ENVÍO SIN CARGO

+54 (011) 4110-8700 | USERSHOP.REDUSERS.COM

SÓLO VÁLIDO PARA ARGENTINA Y HASTA AGOTAR STOCK DE 100 UNIDADES.

Darío Javier Schiavinato. Ingeniero Agrónomo de la Universidad de Buenos Aires. Docente de la Cátedra de Botánica Sistemática de la Facultad de Agronomía de la Universidad de Buenos Aires. Participa en varios proyectos de Investigación y Extensión relacionados con la flora argentina.

Marcela Harris. Ingeniera Agrónoma de la Universidad de Buenos Aires. Actualmente trabaja en la Cátedra de Horticultura de la Facultad de Agronomía de la UBA. Participa del programa PEUHEC (Programa de Extensión Universitaria en Huertas Escolares y Comunitarias) de la misma institución.

Granos y semillas

Son una parte muy importante de la dieta, y podemos producir muchos de ellos en nuestra propia huerta.

Solemos utilizar la palabra **granos** para referirnos a un gran grupo de **semillas y frutos secos** que forman una parte relevante de nuestra alimentación. Podemos consumirlos enteros o molidos, y son muy ricos en nutrientes esenciales para nuestro organismo. Además, se consideran muy importantes en la alimentación de los animales de la granja.

Muchas semillas se consumen como granos. Entre ellas, podemos mencionar: girasol, arveja, poroto, garbanzo, lenteja, haba, soja, chía, *kiwicha*, lino, etcétera. Cada una de ellas aporta diferentes nutrientes que enriquecen nuestra dieta, y es posible cultivar muchas de ellas en nuestra propia huerta. Otras semillas son más difíciles de obtener en forma hogareña, pero las adquiriremos en algún negocio o almacén especializado.

También son considerados granos aquellos frutos secos que aparentan ser semillas, como maíz, trigo, centeno, avena, etcétera. Si bien teóricamente no son semillas, en la práctica podemos considerarlos como tales.

Hay una gran diversidad de granos que podemos incluir en nuestra dieta.

La planta madre y su progenie

Como ya hemos mencionado en el transcurso de las clases, las **semillas** son el resultado de la **reproducción sexual de las plantas**. Estas surgen luego de que un grano de polen se une a un óvulo (evento conocido como "fecundación"); entonces comienza un gran proceso de transformación. Hay dos momentos muy importantes en la vida de la planta madre, y debemos tratarlas cuidadosamente durante estas etapas, ya que definirán el éxito de nuestra producción en el futuro.

El primero de ellos es, desde luego, la fecundación: cuantos más óvulos sean fecundados por el polen, mayor será la cantidad de semillas que obtendremos. En algunos casos, una **deficiencia** puede afectar seriamente la fecundación. Las plantas de maíz, por ejemplo, sufren mucho la falta de agua durante este momento: si ocurre una sequía y no las regamos en forma adecuada, la fecundación será escasa, y obtendremos pocos granos de maíz por planta.

Luego de la fecundación, el segundo momento crucial es el **llenado** de las semillas. Cuando el número de semillas ya se encuentra establecido, la planta madre comenzará a colmarlas de **sustancias de reserva**, que servirán como alimento para las plántulas que nazcan a partir de ellas. Si se trata de plantas anuales (es decir, que viven solamente un año), este momento es aún más importante: antes de morir, la planta madre movilizará todo el alimento disponible hacia las semillas. Por lo tanto, es muy importante que las plantas no sufran ningún tipo de daño o limitación durante este momento, ya que solo un buen llenado de las semillas garantizará la supervivencia de la especie.

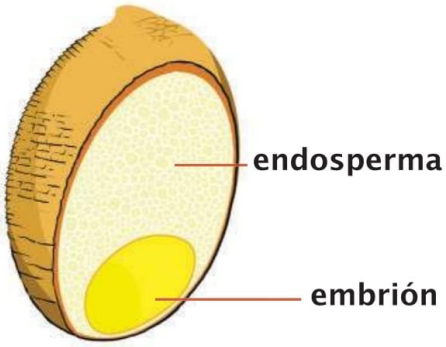
Como hemos mencionado, los seres humanos podemos también alimentarnos de estas sustancias de reserva. Cuando incluimos semillas en nuestra dieta, incorporamos una gran cantidad de nutrientes que se encuentran alojados dentro de ellas, y que son los mismos

Ⓐ En el maíz, el agua es fundamental durante la etapa de floración. Ⓑ En muchas leguminosas, las semillas se forman dentro de una legumbre.

que sirven a las plántulas para lograr la supervivencia durante sus primeros días de vida. Por lo tanto, nuestro interés al cultivar estas plantas será el mismo: deberemos asegurarnos de que la planta madre no sufra ningún problema o limitación durante la fecundación o el llenado de **semillas**, y así lograr muchas semillas de buen tamaño y nutritivas.

las reservas

Las reservas en los granos aseguran el éxito de la reproducción. En los granos de las Gramíneas, como el maíz o el trigo, las reservas se acumulan en el endosperma, y nutrirán al embrión para que pueda desarrollarse y formar una nueva planta.



Una familia muy especial

Entre el gran universo de plantas que podemos cultivar en nuestra huerta, indudablemente las **leguminosas** ocupan un lugar muy especial. Esta familia, que también recibe el nombre de **fabáceas**, incluye a todas las plantas que tienen **legumbres**, que es un fruto alargado, aplanado o más o menos redondeado, que se abre en dos para liberar las semillas de su interior.

Entre las leguminosas o fabáceas más conocidas se encuentran: habas, porotos o frijoles, guisantes o arvejas, lentejas, garbanzos, soja, maní o cacahuate, etcétera. Las semillas de todas estas especies son muy ricas en **proteínas**, característica que no es muy común entre los alimentos vegetales, y por este motivo, es muy importante incluirlas en nuestra dieta. Además, el cultivo de leguminosas en nuestra huerta mejora las características del suelo, ya que son capaces de asociarse con un tipo especial de bacterias –las bacterias fijadoras de nitrógeno–, que enriquecen el suelo con este nutriente muy importante para las plantas.

Al menos una vez por año, debemos cultivar una leguminosa en nuestra huerta.

Una asociación muy especial... con bacterias

El nitrógeno es uno de los nutrientes más importantes para las plantas, pero no siempre es fácil de conseguir. Si bien este elemento está muy presente en el aire que nos rodea, las plantas no pueden captarlo bajo esta forma, sino que solo pueden hacerlo tomándolo con sus raíces del suelo. Afortunadamente para ellas, existe en la naturaleza un tipo especial de bacterias que pueden tomar el nitrógeno del aire y transformarlo. Son las llamadas **bacterias fijadoras de nitrógeno**, y siempre será muy provechoso que contemos con ellas en nuestra huerta, ya que nos ayudarán a mejorar la fertilidad del suelo. Por suerte para nosotros, las leguminosas son capaces de asociarse con estas bacterias. ¿En qué consiste esta asociación? Las bacterias fijadoras, presentes en el suelo, infectan las raíces de las leguminosas y se introducen en ellas. Las raíces serán su hogar, y a cambio de este "hospedaje", las bacterias trabajarán intensamente, tomando el nitrógeno del aire y fijándolo en el suelo, para que esté disponible para la planta.

Esta asociación especial, que beneficia a ambas partes, se denomina simbiosis. Gracias a las bacterias, las leguminosas nunca carecen de nitrógeno, y por eso sus legumbres y semillas son muy ricas en proteínas. Pero además, si luego de la muerte de la planta dejamos que sus tallos y hojas se descompongan, el nitrógeno presente en ellos se reciclará y volverá al suelo para estar a disposición de los cultivos siguientes.

MAÍZ DULCE o CHOCLO

Zea mays

Se consumen los granos, ubicados sobre una inflorescencia del tipo espiga.

El maíz es una de las plantas más típicas del continente americano. Antes de la llegada del hombre europeo, sus granos de varios colores eran la base de la alimentación de la mayoría de los pueblos aborígenes desde Estados Unidos hasta la Argentina. Cuando los viajeros retornaron hacia Europa, llevaron estos granos en sus barcos, y con el paso del tiempo, su consumo

Familia	Gramíneas o Poáceas
Siembra	Durante la primavera
Tiempo de germinación	Alrededor de 4 días
Duración del cultivo	Entre 3 y 4 meses
Suelo	Neutro o ligeramente ácido
Separación entre plantas	20 cm
Riego	Medio hasta la época de floración, cuando debe ser medio-alto
Luz	Pleno sol
Rotaciones	Cultivar luego de algún cultivo rico en nitrógeno, como habas, soja y otras leguminosas

Nivel de dificultad del cultivo

	Invierno			Primavera			Verano			Otoño		
Siembra				●	●	●						
Cosecha							●	●	●	●		

creció y se difundió con rapidez hacia todas las regiones del planeta.

Los granos de maíz no se encuentran solitarios en la planta, sino agrupados en una **inflorescencia**, que recibe diferentes nombres vulgares según la región en que nos encontremos: choclo, mazorca, elote o sara sara. Para unificar, aquí la llamaremos **espiga**, que es el nombre que usan los botánicos para referirse a ella. Esta espiga se encuentra en la axila de alguna de las hojas de la planta, y es siempre femenina. Por su parte, las flores masculinas, encargadas de producir el polen para fecundar a las femeninas, se encuentran en la parte superior de la planta.

Multiplicación

Sembraremos las semillas **a chorrillo**, en surcos ubicados directamente sobre el suelo o sustrato definitivo. Luego los cubriremos con compost. Este cultivo es muy sensible a las bajas temperaturas, por lo que deberemos iniciar la siembra en primavera, cuando haya pasado el frío del invierno, y la temperatura comience a subir.

Para evitar que queden espacios libres en nuestra huerta debido a fallas en la germinación de las semillas, una buena idea es realizar una **siembra por golpe**, sembrando tres o cuatro semillas juntas, en grupos, en vez de una sola. Estos grupos de semillas estarán ubicados sobre el surco, separados cada 20 cm. De esta forma, tendremos grandes posibilidades de que al menos una semilla de cada grupo germine.

Si además nos encontramos en una zona seca, o donde llueve poco durante la época cálida del año, podemos realizar la siembra en golpe en pequeños pozos de 5 cm de profundidad, separados también cada 20 cm. Esto ayudará a que nuestras plantas de maíz puedan tener **más humedad**, ya que el agua se acumulará y se mantendrá por más tiempo dentro del pozo.

Requerimientos y tareas

Para poder crecer y formar buenas espigas, el maíz necesita un **suelo húmedo**, **suelto** y **con buen drenaje**. Deberemos regar con frecuencia, manteniendo un nivel medio de humedad durante las primeras semanas del cultivo. Cuando nuestras plantas comiencen a florecer tanto en la parte superior (flores masculinas) como en la axila de la hoja (flores femeninas), deberemos regar con mayor frecuencia, para que el suelo se encuentre en un nivel **medio-alto de humedad**.

Durante las primeras semanas, prestaremos atención al surgimiento de malezas, que podrían perjudicar a nuestro cultivo al competir por nutrientes y agua. Si reconocemos alguna de ellas y nos interesa cultivarla, la trasplantaremos a un sector libre de la huerta. Si no, las retiraremos con la mano y las llevaremos a la pila de compost.

Cuando nuestras plantas de maíz tengan aproximadamente medio metro de altura, podemos realizar un **aporque**, arrimando compost puro o mezclado con tierra alrededor de las plantas, para mejorar su anclaje y evitar que se

Partes de la planta

Las flores masculinas y las femeninas del maíz se encuentran en la misma planta, pero separadas.

Siembra por golpe

La siembra por golpe (sembrar tres o cuatro semillas juntas sobre el surco, en grupos, separados cada 20 cm) nos traerá buenos resultados, especialmente en zonas secas.. De esta forma, tendremos grandes posibilidades de que al menos una semilla de cada grupo germine.

vuelquen. También nos permitirá aportar más nutrientes al suelo, para mejorar el crecimiento de nuestras plantas.

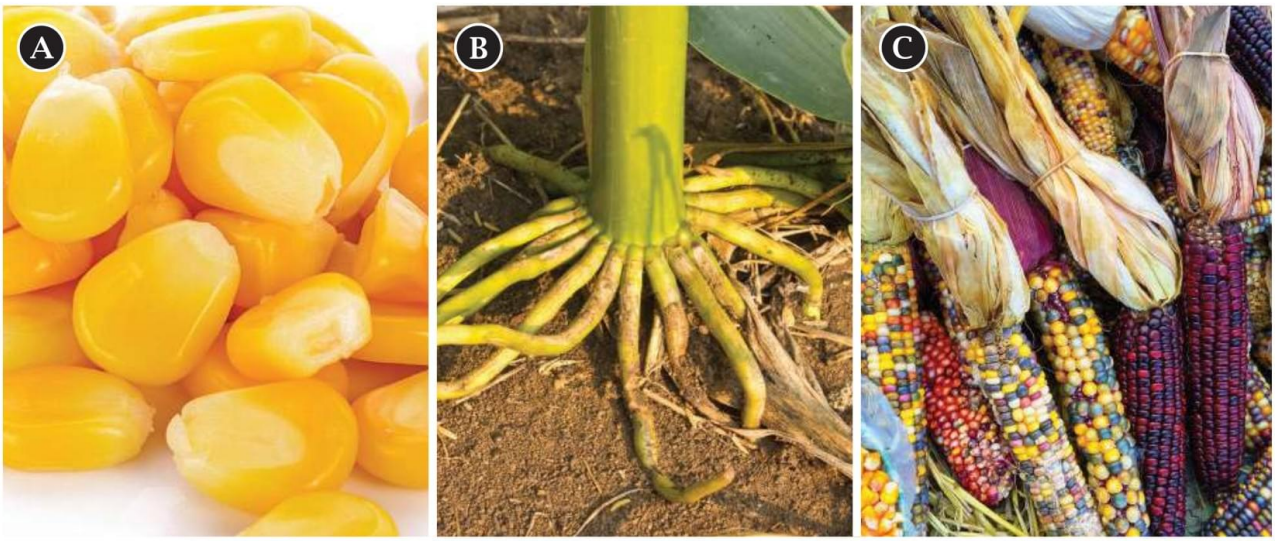
El maíz es un cultivo muy exigente en nitrógeno, por lo que debemos asegurarnos de que nuestro suelo cuente con suficiente provisión de este nutriente para obtener buenos resultados. Además de los aportes de compost que podemos hacer, una excelente idea es cultivar maíz luego de algún cultivo que enriquezca al suelo con nitrógeno, como los de la familia de las leguminosas o fabáceas.

Plagas

Hay una gran cantidad de plagas que pueden atacar a nuestras plantas de maíz, por lo que debemos estar atentos. Las hojas de las plantas pueden ser atacadas por las orugas, que se alimentan de ellas. También lo hacen las chinches, que las pican con su boca para extraer sus jugos. La espiga, en cambio, puede ser afectada por isocas, que se alimentan de los granos, y en espacios abiertos podemos tener problemas con algunas aves.

Enfermedades

Una de las principales enfermedades que suelen afectar a nuestras plantas de maíz es la podredumbre de la raíz y el tallo, causada por el hongo Fusarium. También es posible ver daños en las hojas causados por otros hongos, como la roya y el tizón. Si bien muchas de las enfermedades del maíz no afectan directamente a la espiga, que es la parte que nos interesa cosechar, causarán grandes efectos negativos sobre el estado general de las plantas, y las cosechas serán bajas.



Ⓐ Semillas de maíz. Ⓑ Aporcar nos ayudará a proteger las raíces que nazcan sobre la tierra. Ⓒ Podemos encontrar espigas con granos de varios colores.

Variedades

Hay una gran cantidad de variedades o razas de maíz, la mayoría de ellas provenientes de México, Perú y sus alrededores. Muchas de ellas tienen granos de colores llamativos y formas particulares, y sus espigas pueden diferir en su longitud, pero las exigencias del cultivo son similares. En nuestra huerta, podremos diferenciar entre maíces de **ciclo corto** y de **ciclo largo**, que diferirán en la duración del ciclo.

Como una curiosidad, podemos nombrar una raza especial de maíz, el llamado **maíz pisingallo** o **pisincho**. Los granos de esta planta son muy duros, y si los cocinamos, el agua que contienen dentro de ellos quedará atrapada a una gran presión. A medida que aumenta la temperatura de los granos, también aumentará esta presión que ejerce el agua. En algún momento, las paredes del grano no soportarán tanta presión y estallarán, formándose así las famosas palomitas de maíz o pochoclos.

siembra escalonada

Al igual que con otros cultivos de la huerta, podemos sembrar el maíz en forma escalonada, ubicando las semillas cada 2 o 3 semanas de separación. Este método nos demandará más trabajo, ya que deberemos extender la época de siembra, pero también prolongará la época de cosecha, y podremos disfrutar del maíz fresco de nuestra huerta durante un período mayor.

¿Cuándo cosechamos?

Cuando notemos que **las barbas de la espiga comienzan a oscurecerse**, unas tres semanas luego de haber aparecido, podremos abrir un poco las hojas protectoras para observar los granos. Si logramos clavar la uña fácilmente en uno de ellos, y al hacerlo, se libera un líquido blancuzco, similar a la leche, estarán en condiciones de ser cosechados.

Para la cosecha, tomaremos el tallo de la planta con una mano, y con la otra tiraremos de la espiga hacia abajo para arrancarla entera, con las hojas protectoras envolviéndola en forma completa.

Las “barbas” de la espiga

Como hemos mencionado, en la espiga de maíz hay solamente flores femeninas, mientras que las flores masculinas se ubican en la parte superior de la planta. Cuando un grano de polen, proveniente de la flor masculina, se une con el óvulo de la flor femenina, comienza a formarse el grano de maíz.
Las espigas se desarrollan dentro de varias hojas protectoras, llamadas chalas, cuya función es la de evitar que las plagas y las enfermedades ataquen a los granos cuando aún son jóvenes. Cuando la espiga alcanza un buen tamaño, notaremos que comienzan a salir unos hilitos en la punta, abriéndose paso entre las hojas protectoras. Estos hilitos o barbas son una parte muy importante de las flores femeninas: tienen la función de salir y quedar expuestos, para captar los granos de polen que están dispersos en el aire.
Si un grano de polen se posa sobre una de las barbas, podrá seguir el camino que estas le van marcando, y así llegar hasta el interior de la espiga, para lograr polinizar un óvulo y dar origen a un nuevo grano.

Paso a paso

¿Cómo obtenemos maíz dulce fácilmente?

Si respetamos los siguientes pasos, podremos disfrutar del sabor especial de los maíces cultivados en nuestra propia huerta.

1 Sembramos las semillas por golpes separados cada 20 cm, colocando tres o cuatro semillas por grupo.

2 Regamos para mantener la humedad del suelo en un nivel medio durante los primeros meses de nuestro cultivo.

3 Prestamos atención a la aparición de plagas o enfermedades sobre nuestras plantas, y también a la presencia de malezas que compitan por el agua y los nutrientes.

4 Cuando las plantas alcancen los 50 cm de altura, las aporcamos, agregando tierra alrededor de la base.

5 Al comenzar a aparecer las primeras flores en la planta, aumentamos la frecuencia de riego, para que el suelo esté en un nivel de humedad medio-alto.

6 Cuando las barbas de las espigas comiencen a oscurecerse, las abrimos para ver el estado de los granos. Si al presionar los granos con la uña liberan un líquido lechoso, cosecharemos las espigas arrancándolas enteras con la mano.

HABA

Vicia faba

Las habas son las semillas más adecuadas para cultivar en nuestra huerta, especialmente si vivimos en una zona templada o incluso fría. Al adaptarse muy bien a las bajas temperaturas, las habas resultan ideales para cultivar durante los meses más fríos del año, cuando nuestra huerta está menos poblada. Gracias a ellas, no solo tendremos este espacio ocupado y en

Familia	Leguminosas o Fabáceas
Siembra	Durante el otoño
Tiempo de germinación	Entre 1 y 2 semanas
Duración del cultivo	Alrededor de 5 meses
Suelo	Neutro o ligeramente ácido
Separación entre plantas	De 10 a 20 cm
Riego	Medio al principio y medio-alto luego de la floración
Luz	Pleno sol
Rotaciones	Evitar otras leguminosas, como soja, porotos o frijoles y arvejas o guisantes

Se consumen las semillas.

semillas

Nivel de dificultad del cultivo

	Invierno			Primavera			Verano			Otoño		
Siembra										●	●	●
Cosecha			●	●	●	●						

producción durante el invierno, sino que además, mejorarán nuestro suelo, preparándolo para los cultivos de la primavera y el verano.

Si bien las habas son originarias de Europa y el oeste de Asia, su cultivo se ha difundido hacia muchas otras regiones del mundo. Sus semillas se hierven para incluirlas en numerosos guisos y platos calientes, y también se pueden moler para preparar una harina que se aprovecha en platos típicos de la cocina asiática, como el falafel.

Multiplicación

Realizaremos la siembra de las semillas en **surcos**, directamente sobre el suelo o sustrato definitivo. Si no conocemos bien la procedencia de las semillas, podemos colocarlas en una olla con agua el día anterior a la siembra y dejarlas en remojo durante 24 horas, para que se ablanden y así favorecer la germinación.

En el fondo del surco colocaremos una capa de compost y, sobre ella, las semillas, dejando una separación de 10 a 20 cm entre las plantas. Luego las cubriremos con más compost. Si deseamos cultivar más de una línea o hilera de habas, dejamos una distancia de 50 cm entre las líneas. Otra opción, ideal para optimizar el espacio en nuestra huerta, es dejar una distancia mayor entre las líneas, de un metro o más, y destinar ese espacio para sembrar chauchas, ajos o algún otro cultivo invernal algunos meses más tarde. Al intercalar los cultivos, no solo aprovecharemos mejor el espacio de nuestra huerta, sino que además lograremos una asociación favorable, ya que las habas servirán de protección para el cultivo acompañante durante sus primeras semanas de vida.

Las malezas serán un problema solo durante el inicio de nuestro cultivo, por lo que debemos estar atentos en este momento. Podemos colocar una cobertura de paja o algún otro material seco alrededor de las plantas, para reducir el nacimiento de malezas. Luego de algunas semanas ya no tendremos problemas con ellas, porque las habas, al crecer, desarrollarán una vegetación densa que cubre totalmente el suelo e impide la llegada de la luz solar.

Requerimientos y tareas

Las habas pueden crecer bien en suelos arcillosos, ya que son más ricos y fértiles, pero deben tener un **buen drenaje** para evitar encharcamientos. Como muchos otros cultivos de granos y semillas,

Tutores para nuestras habas

Las habas, a diferencia de sus parientes cercanos –los porotos o frijoles y las arvejas o guisantes–, no son plantas trepadoras: pueden mantenerse erectas sin necesidad de agarrarse o enroscarse en alguna estructura. Sin embargo, si nuestra huerta está ubicada en un lugar expuesto y con fuertes vientos, las plantas que crezcan demasiado en altura pueden llegar a volcarse.

Para evitar esto, resulta una buena idea colocar un tutor para las plantas más altas. Este consistirá simplemente en una vara o una tabla de madera, que clavaremos al lado de la base de la planta. Luego, ataremos suavemente el tallo al tutor con hilos, cuidando de no dañarlo.

las habas **no requieren mucha agua al principio del cultivo**, pero luego de la floración es muy importante que nunca falte humedad en el suelo. Regaremos con frecuencia en cuanto veamos aparecer las primeras flores entre las hojas, para mantener el suelo en un nivel medio-alto hasta el final del ciclo de cultivo.

Cuando nuestras plantas alcanzan los 15 o 20 cm de alto, es conveniente que las **aporquemos**, colocando tierra o compost alrededor de la base. En este momento, tal vez las plantas ya tengan algunas flores. Para favorecer la aparición de más flores, podemos realizar el **despunte de los tallos**, tirando suavemente de la punta del tallo con la mano para cortarles la parte superior. Esta acción no solo aumenta nuestra producción, sino que además reduce las probabilidades de un ataque del pulgón negro.

Plagas

Una de las plagas más importantes en las habas es el pulgón negro, que afecta al ápice de las plantas. Al realizar el despunte de los tallos, reduciremos las probabilidades de que esta plaga las afecte. Otras plagas que pueden dañarlas son los gorgojos y los trips.

Enfermedades

Si cultivamos nuestras habas en tiempo húmedo, pueden aparecer en las hojas algunas enfermedades causadas por hongos, como el moteado, la roya y la llamada "mancha chocolate". Estas enfermedades se agravan cuando cultivamos nuestras plantas con una alta densidad, ya que la humedad se mantiene por más tiempo entre sus hojas. Si notamos que están presentes en nuestra huerta, en las próximas siembras dejaremos más espacio entre planta y planta, para ayudar a la circulación del aire y a secar las hojas.

Variedades

Podemos encontrar diferentes variedades de habas en algún semillero o negocio especializado. El tamaño de la legumbre y la cantidad de semillas puede variar entre ellas, pero la manera de cultivarlas es la misma para todas.

¿Cuándo cosechamos?

Cosecharemos las legumbres enteras cuando hayan superado los 15 cm de longitud y se vean **bien verdes**, **turgentes** y con **abultamientos notorios**, causados por las semillas del interior.

Realizaremos la cosecha **en forma escalonada, en la medida en que las necesitemos**. Para ello, tomaremos la legumbre con la mano y la retorceremos en el punto donde se une al tallo, hasta cortarlo, sin dañar el resto de la planta. De esta forma, podremos continuar la cosecha de legumbres durante varias semanas.

Ⓐ Semillas de habas. Ⓑ Flores de habas. Ⓒ Cosecharemos las legumbres enteras cuando las veamos verdes, turgentes y con las semillas bien marcadas dentro de ellas.

Paso a paso

¿Cómo obtenemos habas fácilmente?

Las habas son ideales para mantener nuestra huerta ocupada y en producción durante el invierno.

1 Sembramos las semillas en surcos en el lugar definitivo, dejando de 10 a 20 cm de separación entre las plantas.

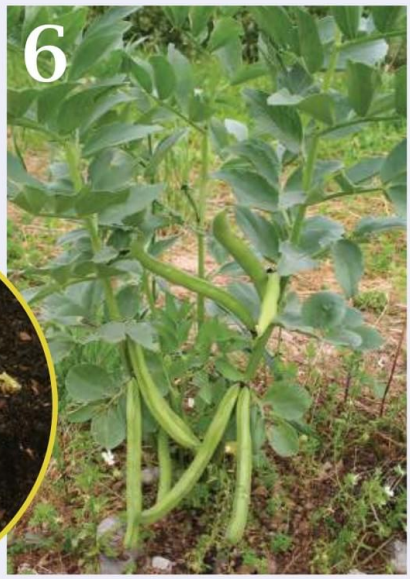
2 Durante las primeras semanas, cuidamos que nuestro cultivo esté libre de malezas y mantenemos el suelo en un nivel medio de humedad.

3 Prestamos atención a la presencia de plagas o de enfermedades que ataquen nuestras plantas.

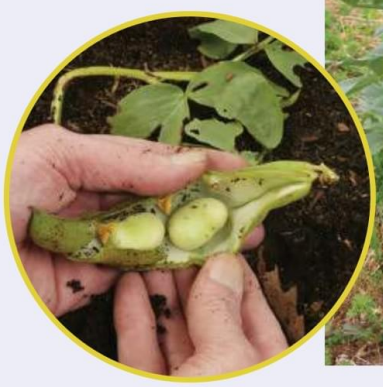
4 Cuando las plantas alcancen de 15 a 20 cm, las aporcamos y despuntamos.

5 Desde la aparición de las primeras flores, regamos abundantemente para que nunca falte agua en el suelo.

6 Si las plantas crecen demasiado, colocamos un tutor, para atarlas y evitar que se vuelquen.



7 Cuando las legumbres hayan superado los 15 cm de longitud y se vean turgentes y con semillas abultadas, las cosechamos.



SOJA

Glycine max

La soja está muy emparentada con las habas. Ambas pertenecen a la misma familia, las leguminosas, y se cultivan por sus semillas, alojadas dentro de legumbres. Sin embargo, la soja prefiere temperaturas más cálidas, y por eso la cultivaremos en primavera y verano, a diferencia de la haba, que estará presente en nuestra huerta en los meses más fríos del año.

Familia	Leguminosas o Fabáceas
Siembra	Durante la primavera
Tiempo de germinación	Entre 1 y 2 semanas
Duración del cultivo	Entre 4 y 5 meses
Suelo	Neutro o ligeramente ácido
Separación entre plantas	De 8 a 10 cm
Riego	Medio al principio, y medio-alto luego de la floración
Luz	Pleno sol
Rotaciones	Evitar otras leguminosas, como arvejas o guisantes, porotos o frijoles, y habas

Se consumen las semillas.

semillas

Nivel de dificultad del cultivo

	Invierno			Primavera			Verano			Otoño		
Siembra				●	●	●						
Cosecha								●	●	●	●	

Esta planta es originaria del este de Asia, y hasta el siglo xx solo estaba presente en la cocina oriental. Posteriormente, su cultivo se difundió hacia muchas regiones, hasta convertirse en uno de los granos más cultivados del mundo. Su cultivo es principalmente **extensivo**, y las semillas se usan, en especial, para alimentar animales o con fines industriales, como la elaboración de aceites o tintas de impresión. En nuestra huerta, las cosecharemos para incluirlas en ensaladas, sopas, guisos y otros platos calientes, o para tostarlas y comerlas como maní.

Multiplicación

Realizaremos la siembra de las semillas en **surcos**, directamente sobre el suelo o sustrato definitivo. Para ello, colocaremos una semilla de soja cada 8 o 10 cm, y las cubriremos con compost puro o mezclado con tierra.

Si nunca hemos cultivado soja antes en nuestra huerta, es recomendable inocular las semillas antes de sembrarlas. *Inocular* significa 'mojar' las semillas con un líquido que contiene las bacterias fijadoras de nitrógeno. Cuando las plántulas de soja comiencen a nacer, estas bacterias se alojarán en sus raíces y les proveerán el nitrógeno necesario durante todo el ciclo de cultivo. Los inoculantes se venden en viveros y negocios especializados, y simplemente los mezclaremos con las semillas en un cuenco o plato hondo, siguiendo las instrucciones del paquete.

Requerimientos y tareas

La soja es una planta muy rústica. Puede crecer sobre una gran variedad de suelos, aunque prefiere aquellos que son **fértiles** y **sueltos**. Durante las primeras semanas, regaremos habitualmente para mantener el suelo en un nivel medio de humedad. Cuando aparezcan las primeras flores, aumentaremos la frecuencia de riego, ya que las plantas no deben sufrir nunca falta de agua desde este momento hasta que las legumbres se encuentren maduras y secas. Durante las primeras semanas del cultivo, nos ocuparemos de que esté libre de malezas, que puedan competir por los nutrientes y el agua con nuestras plantas. Retiraremos con la mano las malezas que no nos interesen y las llevaremos al compost; si logramos identificar alguna de ellas como una maleza "útil", podemos trasplantarla a un sector libre de la huerta. Colocar una **cobertura de paja** alrededor de las plantas nos ayudará a que crezcan libres de malezas.

Plagas

Nuestras plantas de soja pueden ser atacadas en su madurez por las chinches, que se posan sobre las legumbres tiernas y pican las semillas para alimentarse de ellas. También podemos ver daños en las hojas, causados por orugas defoliadoras, o en los brotes pequeños de las plantas, que son afectados por barrenadores que se introducen en ellos y cavan galerías.

Ⓐ *Semillas de soja.* Ⓑ *Flores de soja.*

Enfermedades

Algunas manchas foliares (es decir, presentes en las hojas) pueden afectar a nuestras plantas hacia el final de su ciclo de cultivo. Hay una gran diversidad de ellas, y todas repercuten sobre el llenado de las semillas, ya que las hojas enfermas y con manchas tienen una menor superficie apta para realizar la fotosíntesis y obtener así su alimento.

Otras enfermedades que pueden atacar a las plantas de soja son la roya, que también afecta a las hojas, y las podredumbres de tallos y raíces.

Variedades

Debido a la enorme difusión del cultivo de la soja en forma extensiva, hay semilleros especializados que ofrecen una importante cantidad de variedades y cultivares diferentes, adaptados a una gran diversidad de climas y situaciones particulares, como las probabilidades de que ocurra una sequía. En nuestra huerta, donde podemos manejar muchas de estas condiciones, no deberemos preocuparnos demasiado por ellos.

¿Cuándo cosechamos?

Podemos cosechar las legumbres **cuando aún estén verdes**, si queremos hervirlas y consumirlas en el momento, o **cuando ya se hayan secado**, para guardarlas y cocinarlas luego.

En el primer caso, cosecharemos las legumbres verdes cuando notemos que están bien turgentes y con las semillas de su interior, formando abultamientos notorios. Estas legumbres se hierven durante algunos minutos para ablandarlas y así poder abrirlas. La segunda opción es dejarlas secar en la planta, y cosecharlas cuando notemos que las legumbres se abren fácilmente al presionar con los dedos pulgar e índice sobre ellas. No deberemos retrasar demasiado la cosecha de las legumbres, ya que al secarse, pueden abrirse con facilidad y dejar caer las semillas al suelo.

Paso a paso

¿Cómo obtenemos soja fácilmente?

Podemos introducir este cultivo en nuestra huerta para disfrutar de sus semillas en ensaladas y platos calientes.

1 Sembramos las semillas en surcos en el lugar definitivo, colocándolas cada 8 o 10 cm.

2 Regamos ocasionalmente durante los primeros meses, al mismo tiempo que limpiamos de malezas el cultivo.

3 Cuando las plantas comiencen a florecer, aumentaremos la frecuencia de los riegos, manteniendo la humedad del suelo en un nivel medio-alto.

4 Verificamos en forma periódica la presencia de plagas o enfermedades sobre nuestras plantas.

5 Cuando las legumbres se vean turgentes y con las semillas bien marcadas, podemos cosecharlas. También es posible esperar a que se sequen y colectarlas en ese momento, para almacenar las semillas.

GIRASOL

Helianthus annuus

Se consumen las semillas.

semillas

Nivel de dificultad del cultivo

Esta planta, originaria de América Central y Norteamérica, no solo es alimenticia, sino que además da color y belleza a nuestra huerta. Podemos reconocerla fácilmente por su gran **capítulo**, que solemos confundir con una enorme flor, pero que realmente es una inflorescencia, formada por muchísimas flores pequeñas. Cada una de estas flores, luego de la fecundación, se convertirá en un fruto seco de color negro y blanco, a veces llamado

Familia	Compuestas o Asteráceas
Siembra	Durante la primavera
Tiempo de germinación	Alrededor de 1 semana
Duración del cultivo	Entre 4 y 5 meses
Suelo	Neutro o ligeramente ácido
Separación entre plantas	De 20 a 25 cm
Riego	Medio hasta la época de floración, cuando debe ser medio-alto
Luz	Pleno sol
Rotaciones	Evitar otras compuestas, como lechuga, alcaucil y topinambur

	Invierno			Primavera			Verano			Otoño		
Siembra				●	●	●						
Cosecha								●	●	●		

"pepita", que encerrará dentro a una **semilla**. Las semillas de girasol son ricas en aceites y proteínas, y podemos consumirlas tostadas o cocidas. Además, se utilizan en la industria con muchísimos fines, el principal es la obtención del aceite de girasol para cocina. Sin embargo, su uso debe ser moderado, ya que el consumo en exceso de los aceites de la semilla de girasol puede causar daños en nuestro organismo.

Una característica muy llamativa del girasol es que el capítulo se mueve durante el día, siguiendo el movimiento del sol en el cielo, y rotando para quedar siempre expuesto a sus rayos. De esa característica, la planta obtiene su nombre vulgar, **girasol**.

Multiplicación

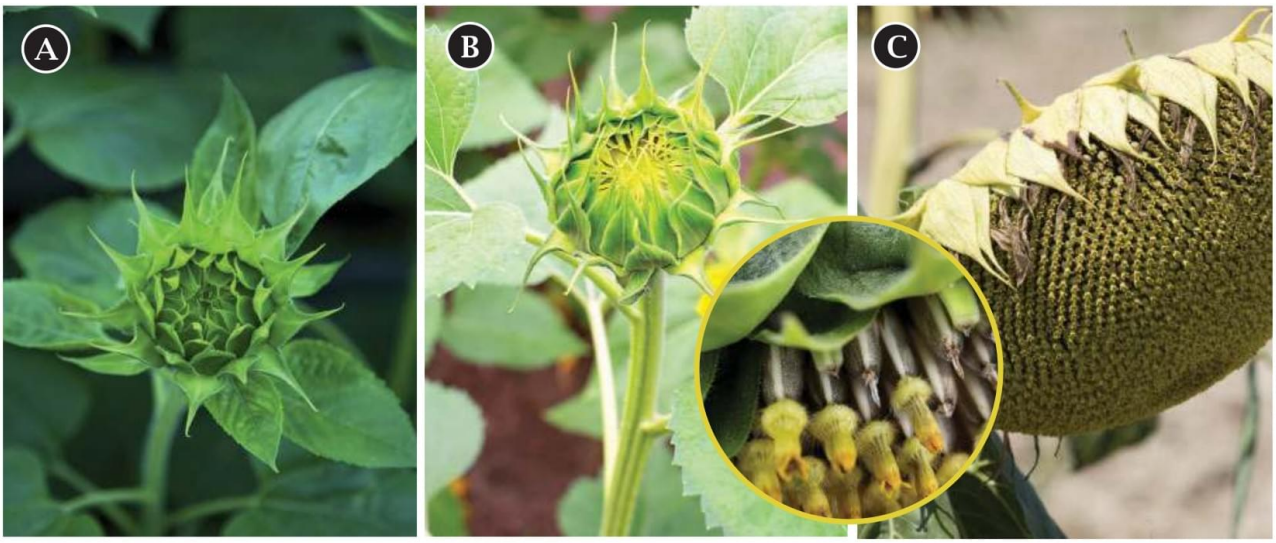
Sembraremos las semillas directamente sobre el suelo o sustrato definitivo, en **surcos o a chorrillo**. Para esto, utilizaremos las semillas sin pelar, que colocaremos en el fondo del surco, separadas cada 20 o 25 cm, y las cubriremos con compost.

Durante las primeras semanas de vida de nuestras plantas, deberemos cuidar de que no se desarrollen malezas cerca de ellas. Una buena idea es colocar un **acolchado de paja**, o **algún otro material seco**, para evitar que nazcan plantas allí. Cuando nuestras plantas de girasol tengan un buen tamaño, ya no será necesario que nos preocupemos por las malezas, porque sus propias hojas interceptarán la luz del sol e impedirán que aparezcan otras matas.

Requerimientos y tareas

El girasol es una planta que, afortunadamente, no necesita muchos cuidados. El suelo debe ser **profundo y suelto**. Al igual que su pariente cercano, el topinambur (del cual hemos hablado en la **Clase 07**), el girasol se adapta muy bien a una **gran diversidad de climas**. Obtendremos los mejores resultados en zonas con días largos y despejados, ya que nuestras plantas podrán aprovechar al máximo la luz del sol.

Es muy importante que nuestras plantas cuenten con un suelo con un **nivel de humedad medio-alto** durante la época de floración. En cuanto notemos que los capítulos comienzan a formarse en la parte superior de la planta, deberemos regar en forma frecuente, para que nuestro cultivo no sufra ningún estrés en esta época decisiva. Pero tampoco debe quedar el suelo encharcado, por lo que debe tener un **buen drenaje**.



Ⓐ Capítulo de girasol cerrado, protegido por algunas hojas pequeñas. Ⓑ Capítulo próximo a abrirse. Ⓒ Cosecharemos los capítulos de girasol cuando su parte posterior se haya tornado de color marrón-amarillento.

Plagas

Cuando nuestras plantas de girasol son jóvenes, pueden ser atacadas por orugas cortadoras, que cortan el tallo de las plántulas, o por orugas defoliadoras y hormigas, que se alimentan con las hojas de las plantas cuando estas ya tienen mayor tamaño.

Luego de la formación de los capítulos, los granos pueden ser atacados por chinches, que los pican para alimentarse de los jugos de su interior. Si nuestra huerta se encuentra en un lugar abierto, pueden llegar loros, palomas y otras aves, que buscan nuestras plantas durante su etapa final de cultivo para alimentarse de las semillas.

Enfermedades

La enfermedad más grave del cultivo de girasol es la **podredumbre de la raíz y la base del tallo**, causada por el hongo *Sclerotinia*. Puede aparecer en cualquier momento del ciclo de cultivo, y al afectar la base de la planta, impide que los nutrientes y el agua que toman las raíces lleguen adecuadamente hasta la parte superior. El mismo hongo también puede pudrir el capítulo luego de haberse formado.

Otra enfermedad que suele atacar al girasol es el mildiú, que también afecta a la planta en cualquier momento, pero que si lo hace durante las primeras semanas de vida, causa la muerte o las deja enanas para siempre. También se ven diversos tipos de royas, y una enfermedad que causa un secado anticipado de la planta y afecta la calidad de las semillas.

Variedades

Hay una gran cantidad de variedades de girasol, pero solo son importantes en las producciones extensivas, en las que se busca extraer el aceite de las semillas. Como curiosidad, podemos mencionar el **girasol "alto oleico"**, que fue desarrollado especialmente por científicos y es muy buscado en la actualidad, ya que tiene una gran proporción de **omega 9**, un tipo especial de aceite muy saludable y beneficioso para la salud.

En nuestra huerta, no nos preocuparemos por las variedades, ya que nuestro objetivo será cosechar las semillas para consumirlas enteras.

¿Cuándo cosechamos?

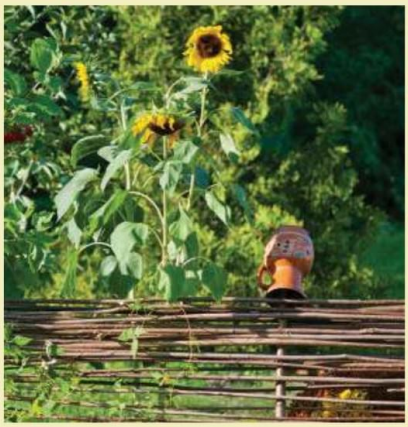
Pasado un tiempo luego de la floración, notaremos que las plantas comienzan a decaer. Las hojas y flores se marchitarán, y toda la planta empezará a secarse. **Cuando la parte posterior del capítulo se haya tornado de un color marrón-amarillento**, podremos cosecharlo. Para esto, realizaremos un corte en la base del capítulo con un cuchillo o una tijera afilados.

Si la planta demora mucho en secarse, podemos envolver el capítulo con una bolsa de papel madera. Si realizamos esto, no debemos olvidarnos de cambiar la bolsa cada vez que llueva, ya que la humedad podría causar la pudrición del capítulo.

Otra opción es cortar los capítulos en cuanto comiencen a amarillearse y dejarlos secar fuera de la planta. Para esto, cubriremos el capítulo con una bolsa de papel madera y realizaremos el corte

Cerco de girasoles

Nuestras plantas de girasol crecerán durante varios meses hasta alcanzar una gran altura durante su etapa adulta. Además, en la parte superior desarrollarán un bello capítulo, de color amarillo o anaranjado intenso, que atraerá abejas y otros insectos benéficos para nuestra huerta.
Podemos aprovechar estas características y sembrar las



semillas de girasol en línea sobre un borde del terreno para que, al crecer, formen un cerco vivo. De esta manera, nuestras plantas de girasol tendrán una triple función: brindarnos sus deliciosas semillas, embellecer nuestra huerta con sus capítulos, y ayudarnos a ordenar y mejorar el diseño de nuestro espacio.

unos 20 o 30 cm debajo de su nacimiento. Luego, colgaremos la bolsa invertida, atada con un hilo o alambre, en algún lugar cálido y seco de nuestro hogar, protegido de la lluvia y en lo posible con buena circulación del aire, para ayudar a que se seque más rápido.

Una vez que contemos con el capítulo seco, lo **frotaremos con nuestra mano o un cepillo**, para desprender todos los frutos o pepitas de él. Si tenemos dos capítulos, podemos sostener cada uno con una mano y frotarlos enérgicamente entre sí para agilizar el proceso.

Paso a paso

¿Cómo obtenemos girasol fácilmente?

Con esta planta, nuestra huerta se embellecerá y atraerá insectos benéficos; al mismo tiempo, nos proveerá de deliciosas semillas para tostar y comer.

1 Sembramos las semillas en surcos, dejando una distancia de 20 a 25 cm entre ellas.

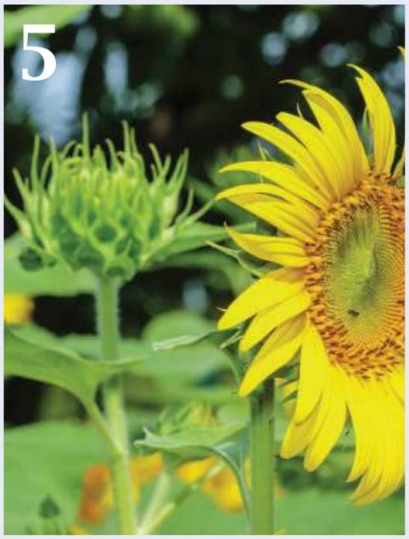
2 Cuando las plantas tengan algunos centímetros de altura, colocamos una cobertura de paja o algún material seco para evitar la presencia de malezas.

3 Regamos habitualmente, para mantener la humedad del suelo en un nivel medio.

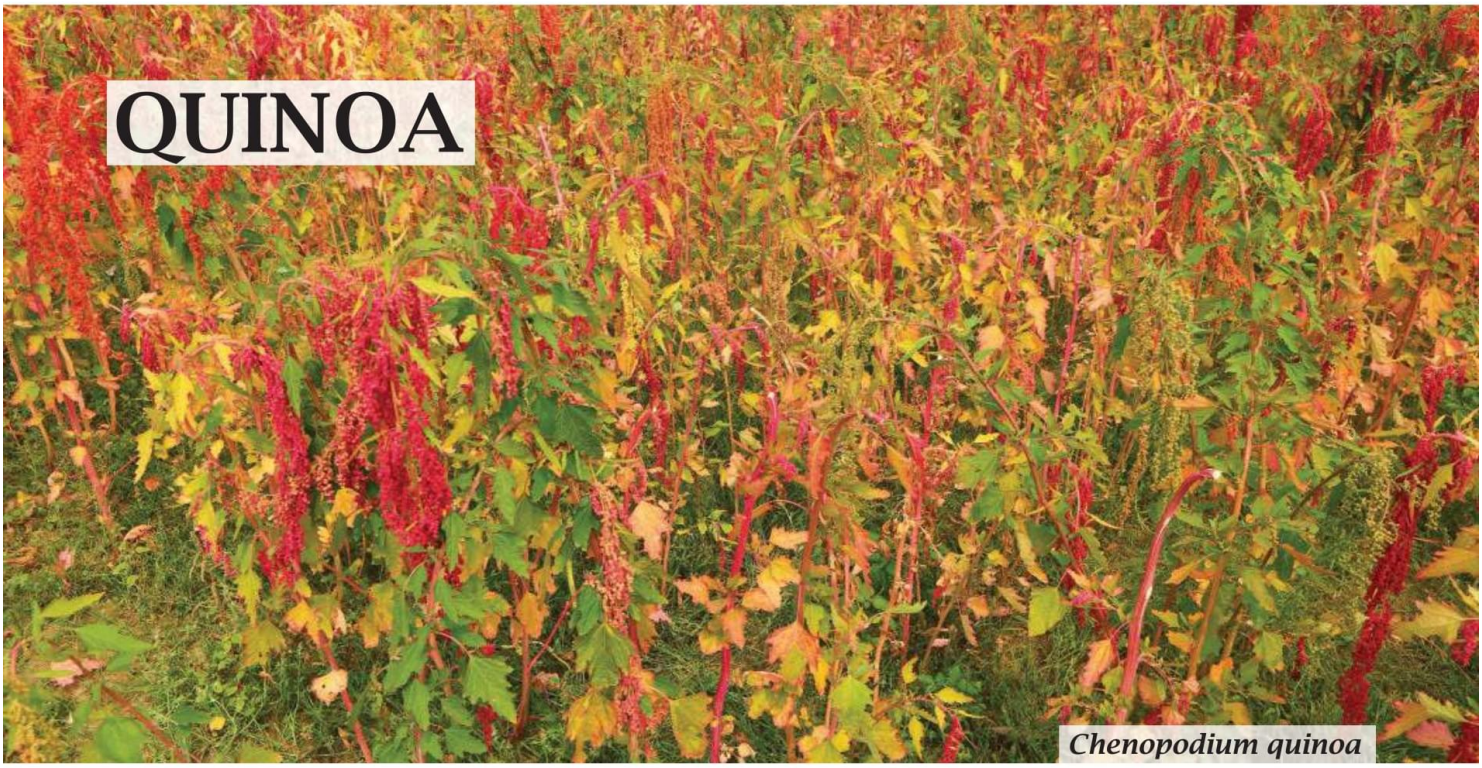
4 Revisamos que no haya plagas o enfermedades que puedan afectar a nuestras plantas.

5 Cuando comienza a aparecer el capítulo en la parte superior de la planta, subimos la frecuencia de riegos, para tener un nivel medio-alto de humedad en el suelo.

6 Luego de que las plantas comiencen a decaer y secarse, podemos cosechar los capítulos cuando su parte posterior se haya tornado de color marrón-amarillento. También es posible cortarlos prematuramente y dejarlos secar en bolsas de papel madera.



QUINOA



Chenopodium quinoa

Se consumen las semillas.

semillas

Nivel de dificultad del cultivo

La quinoa o quinua es originaria de Sudamérica, más precisamente del altiplano andino, y es cultivada por los pueblos originarios de esta zona desde hace miles de años. Sus semillas son muy nutritivas, ya que poseen una gran cantidad de nutrientes esenciales para el organismo humano. Podemos cocerlas y consumirlas enteras, formando parte de muchos platos

Familia	Amarantáceas (antes, Quenopodiáceas)
Siembra	Durante la primavera
Tiempo de germinación	Alrededor de 1 semana
Duración del cultivo	Entre 4 y 5 meses
Suelo	Ligeramente ácido
Separación entre plantas	De 50 a 75 cm
Riego	Bajo o medio hasta que florece, a partir de ahí medio-alto
Luz	Pleno sol
Rotaciones	Evitar otras Amarantáceas, como amaranto o kiwicha

	Invierno			Primavera			Verano			Otoño		
Siembra				●	●	●						
Cosecha								●	●	●	●	

típicos de la cocina andina. También se pueden moler y preparar harina con ellas, para elaborar panes, tortas y otros productos.

Las semillas de quinoa presentan una sustancia tóxica para el ser humano: la **saponina**. Este compuesto es el mismo que forma parte de los jabones y los detergentes, y por este motivo, al lavar las semillas luego de la cosecha, tal vez se forme una espuma leve alrededor de ellas. Pero no debemos preocuparnos por eso, ya que si enjuagamos varias veces las semillas, hasta que ya no haya más restos de espuma, lograremos eliminarla.

Multiplicación

Sembraremos las semillas **a chorrillo**, marcando **surcos** directamente sobre el suelo o sustrato definitivo. Allí, colocaremos una fina capa de compost en el fondo y, sobre ella, las semillas, separadas de 50 a 75 cm. Luego, las cubriremos con más compost y regaremos para finalizar la siembra.

La quinoa no es una buena competidora frente a las malezas, por lo que estaremos atentos durante todo el cultivo para detectar su presencia y extraerlas con la mano. Si alguna de las malezas que nacen en nuestro cultivo nos interesa, podemos trasplantarlas a un sector libre de nuestra huerta; si no, las echaremos en la pila de compost.

Al igual que muchos otros cultivos, cuando las plantas de quinoa tengan unos 5 o 10 cm de altura, colocaremos una cobertura de paja, o algún otro material seco, que nos ayudará a mantener la humedad del suelo y a reducir la aparición de nuevas malezas.

Requerimientos y tareas

La quinoa es una planta rústica, que se desarrolla en cualquier tipo de suelo, aunque prefiere aquellos que sean fértiles. También tolera la sequía durante sus primeros meses de vida, y en esta etapa, deberemos regar solo cuando notemos que la tierra esté muy seca. Luego de la floración, nos ocuparemos de regar con mayor frecuencia, para que el suelo se encuentre con un **nivel de humedad medio-alto**, ya que la falta de agua en este momento afectará la producción de semillas.

Plagas

La quinoa es muy resistente a las plagas, aunque podríamos tener problemas con pulgones y escarabajos, que ataquen cuando las plantas aún son jóvenes. También pueden aparecer orugas que se alimenten de las hojas y semillas en formación, pero si las eliminamos al detectarlas, no pondrán en peligro a nuestras plantas.

Enfermedades

Tampoco tendremos grandes problemas con las enfermedades para este cultivo, ya que las plantas de quinoa son muy resistentes a ellas. Si el tiempo es húmedo, puede presentarse el mildiú; este forma una felpa blanca sobre las hojas y les da un aspecto de quemado. También pueden aparecer manchas sobre las hojas o una podredumbre sobre el tallo.

Cerco de plantas de quinoa

Al igual que sucede con el cultivo de girasol, como hemos mencionado en esta misma clase, podemos aprovechar que nuestras plantas de quinoa alcanzarán un gran tamaño y cultivarlas en un borde de la huerta, para formar un cerco vivo con ellas.

Variedades

Si bien este cultivo es originario del altiplano andino, con el paso del tiempo se han desarrollado numerosas variedades para lograr su cultivo en otros ambientes, como selvas, valles, e incluso al nivel del mar. Si nos fuese posible elegir, siempre optaremos por las variedades que mejor se adapten a las condiciones ambientales de nuestra zona.

¿Cuándo cosechamos?

Las semillas de quinoa deben cosecharse cuando se hayan secado totalmente. Hacia el final del ciclo de cultivo, notaremos que nuestras plantas comienzan a decaer y secarse. A partir de este momento, podemos probar la dureza de las semillas con la uña del pulgar: **si nos cuesta dejar una marca en ellas**, ya se habrán secado, y podremos cosecharlas.

Para la cosecha, envolveremos la inflorescencia dentro de una bolsa de papel madera invertida y cortaremos el tallo debajo del nacimiento de las últimas flores, con una tijera afilada. Luego daremos vuelta la bolsa y la sacudiremos, para dejar que las semillas se desprendan y caigan en el fondo de ella.

Después de separadas todas las semillas de la planta, las tamizaremos para eliminar restos extraños y, a continuación, las lavaremos abundantemente con agua. Esto es muy importante, ya que las semillas de quinoa están cubiertas de una sustancia, la saponina, que debemos eliminar antes de consumirlas. Por efecto de la saponina, notaremos que al mojar las semillas se forma una leve espuma: deberemos enjuagarlas hasta que no haya más restos de espuma sobre ellas.

Paso a paso

¿Cómo obtenemos quinoa fácilmente?

Podemos disfrutar de estas nutritivas semillas, producidas en nuestra propia huerta, si seguimos estos pasos.

1 Sembramos las semillas en surcos, dejando una distancia de 50 a 75 cm entre ellas.

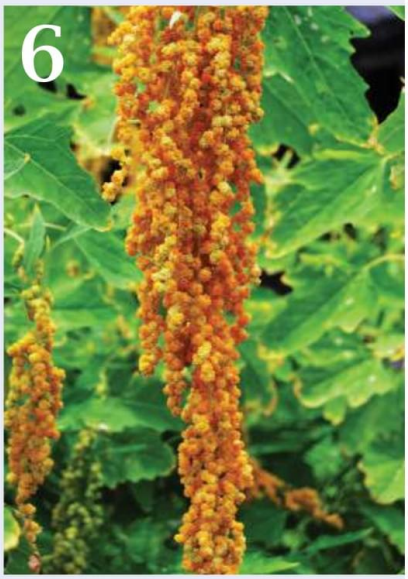
2 Colocamos una cobertura de paja alrededor de las plantas, cuando tengan algunos centímetros de altura.

3 Regamos solo si no llueve durante un largo período, ya que la quinoa es tolerante a las sequías.

4 Revisamos habitualmente que no haya plagas o enfermedades en nuestro cultivo.

5 Cuando las plantas comienzan a florecer, las regamos frecuentemente, para que nunca falte agua desde este momento hasta la cosecha.

6 Cosechamos las semillas cuando se hayan secado y endurecido, al punto de que nos resulte difícil dejar la marca de la uña sobre ellas.



AMARANTO

Amaranthus sp.

El amaranto, también conocido como kiwicha en algunas regiones de Sudamérica, es una planta muy emparentada con la quinoa, y su cultivo es muy similar. Sus semillas se cultivan desde hace más de 4000 años, y se pueden consumir como cereal o moler para hacer harina. Además, las hojas y tallos jóvenes son comestibles, ideales para cocinar e incluir en platos calientes de forma similar a la espinaca.

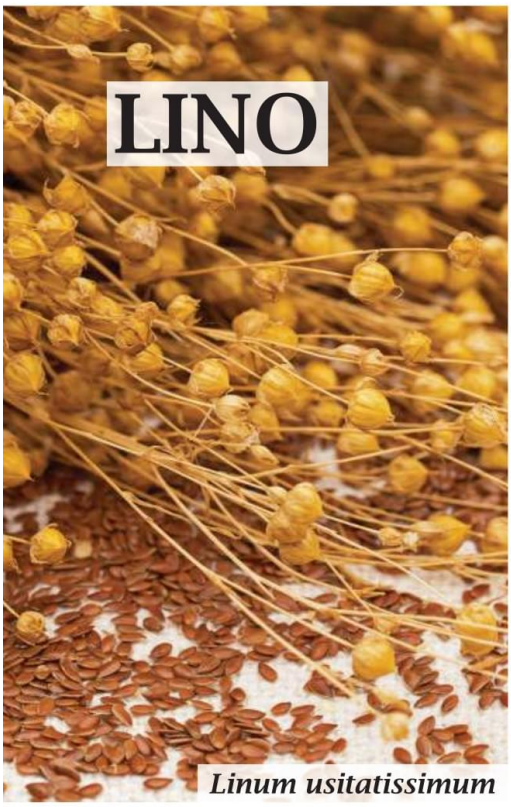
¿Cuándo cosechamos?

Después de que las plantas se hayan secado, y las semillas estén endurecidas al tacto.

Familia	Amarantáceas
Siembra	Durante la primavera
Tiempo de germinación	Entre 1 y 2 semanas
Duración del cultivo	Alrededor de 6 meses
Suelo	Ligeramente ácido
Separación entre plantas	De 50 a 75 cm
Riego	Bajo o medio hasta que florece, a partir de ahí medio-alto
Luz	Pleno sol
Rotaciones	Evitar otras Amarantáceas, como la quinoa

Se consumen las semillas.

Nivel de dificultad del cultivo



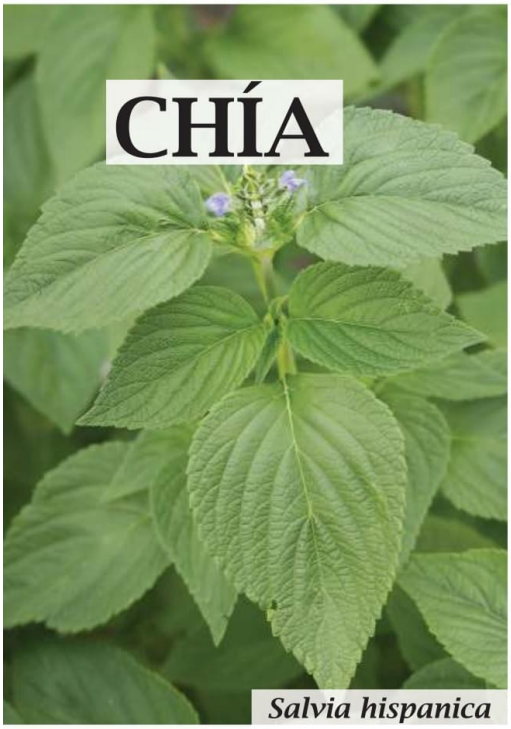
Linum usitatissimum

Nivel de dificultad del cultivo

Las semillas de este cultivo se pueden consumir enteras, en panes, tortas y otros productos de panadería. Además, se extrae aceite de ellas, en forma industrial, para elaborar pinturas y barnices. Por otro lado, los tallos tienen fibras, que se pueden emplear para elaborar prendas de ropa livianas.

¿Cuándo cosechamos? Las semillas estarán listas para cosechar cuando se hayan desprendido dentro del fruto. Por lo tanto, **si al sacudir las bolillas escuchamos el sonido de las semillas**, ya podremos cosecharlas.

Familia	Lináceas
Siembra	Durante el otoño
Tiempo de germinación	Alrededor de 1 semana
Duración del cultivo	Alrededor de 5 meses
Suelo	Ligeramente ácido
Separación entre plantas	De 3 a 5 cm
Riego	Medio hasta que florece, despues medio-alto
Luz	Pleno sol
Rotaciones	Se puede rotar sin problemas con otros cultivos



Salvia hispanica

Nivel de dificultad del cultivo

Las semillas de chía, también están muy presentes en pastelería, en la elaboración de panes y galletitas. Su cultivo prospera solo en climas cálidos, tropicales o subtropicales.

¿Cuándo cosechamos? Al madurar las espigas, donde se alojan las semillas, comenzarán a secarse. Cosecharemos cuando **más del 75 % de la espiga se encuentre de color pardo-amarillento**.

Familia	Labiadas o Lamiáceas
Siembra	A mediados de la primavera en zonas subtropicales, y a fines del verano en zonas tropicales
Tiempo de germinación	Alrededor de 1 semana
Duración del cultivo	Entre 4 y 6 meses
Suelo	Ligeramente ácido
Separación entre plantas	De 10 a 20 cm
Riego	Medio hasta que florece, despues medio-alto
Luz	Pleno sol, no tolera la sombra
Rotaciones	Se puede rotar sin problemas con otros cultivos

EN LA PRÓXIMA CLASE ...

USERS Life
CURSO VISUAL Y PRÁCTICO
11
Huerta Fácil en casa
Desde pequeños a grandes espacios
¿Por qué hay malezas en mi huerta?
¿Pueden ser beneficiosas?
DIENTE DE LEÓN / ORTIGA
VERDOLAGA / TRÉBOLES
BLANCO Y ROJO
Precio en Argentina $49,90
Más habitantes de nuestra huerta
Malezas
Una guía para aprender a manejarlas y ¡hasta consumirlas!
¡DISFRUTA DE LA NATURALEZA Y MEJORA TU ALIMENTACIÓN!

Distribuidores. Argentina. Capital: Vaccaro Hnos. Representantes de Editoriales S.A., Av. Entre Ríos 919 1er piso (1080), Ciudad de Buenos Aires, Tel. 5411-4305-3854/3908. Interior: Distribuidora Interplazas S.A. (DISA) Pte. Luis Sáenz Peña 1832 (C1135ABN), Buenos Aires, Tel. 5411-4305-0114. México DF: Arredondo Distribuidora S.A. de C.V., Iturbide Nº 18-d frente a cine Palacio Chino - Col. Centro, Tel. 55126069. México. Interior: Compañía distribuidora de periódicos, libros y revistas S.A. de C.V. Centeno Nº 580. Col. Granjas México. Delegación: IZTACALCO. Distrito Federal. C.P. 08400. Tel. 5128-6670. Perú: Distribuidora Bolivariana S.A., Av. República de Panamá 3635 piso 2 San Isidro, Lima, Tel. 511 4412948 anexo 21. Uruguay: Espert S.R.L., Paraguay 1924, Montevideo, Tel. 5982-924-0766. Venezuela: Distribuidora Continental Bloque de Armas, Edificio Bloque de Armas Piso 9.°, Av. San Martín, cruce con final Av. La Paz, Caracas, Tel. 58212-406-4250. Curso visual y práctico Huerta Fácil en casa. Editor responsable: Fox Andina S.A., 15 de Noviembre de 1889, 1339, C1130ABE, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina. Fecha de edición y Copyright © IX-MMXVI, ISSN: 2525-0345. Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida ni en todo ni en parte, por ningún medio, sin el permiso previo y por escrito de esta casa editorial. La editorial no asume responsabilidad alguna por cualquier consecuencia derivada de la fabricación, funcionamiento y/o utilización de los servicios y productos que se describen, analizan o publicitan. Las notas firmadas reflejan la opinión de los autores sobre los temas tratados, sin que ello implique solidaridad de la revista con su contenido. Impreso en Sevagraf S.A., Costa Rica 5226 y Fulton, Grand Bourg, Argentina.

USERS Life

CURSO VISUAL Y PRÁCTICO

Huerta Fácil en casa

Desde pequeños a grandes espacios

Algunos de los cultivos que conoceremos

HORTALIZAS DE HOJA: lechuga, rúcula, radicheta, cebolla de verdeo, acelga, apio, repollo
FRUTOS: tomate, ají, berenjena, melón, sandía, frutilla, kiwi, vid, calabaza, zapallo
HORTALIZAS SUBTERRÁNEAS: papa, zanahoria, cebolla, batata, ajo, rábano, remolacha
TALLOS COMESTIBLES: alcaucil, espárrago, coliflor, brócoli, puerro
GRANOS Y SEMILLAS: choclo, lenteja, garbanzo, arveja, poroto
PLANTAS O HIERBAS AROMÁTICAS: romero, tomillo, orégano, menta, albahaca, laurel, perejil
ÁRBOLES FRUTALES: manzano, peral, membrillero, olivo, mango, naranjo, pomelo, mandarino

...¡y muchos más!

TEMAS DEL CURSO

Los distintos tipos de siembra: directa, en almácigos

El suelo y los sustratos: cómo armar la base de nuestros cultivos

Compost en casa: creando nuestro propio fertilizante

El riego y las tareas importantes: raleo, poda, aporque

Las plantas: conociendo el interior de nuestros cultivos

La biodiversidad en la huerta: animales, insectos y microorganismos

Aprovechamiento y uso del espacio

Orientar nuestros cultivos según el sol y la época

Primavera, verano, otoño e invierno: nuestra huerta, todo el año

¿Cómo y para qué asociamos y rotamos cultivos?

Las malezas y la competencia entre plantas

Plagas y enfermedades: prevenir y sanar

Plantas trepadoras y huertas verticales: ventajas y posibilidades de los “jardínes colgantes”

Conservar y almacenar nuestros vegetales

9 772525 034501 00010